月　　月

OV	℃	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	℃	OV
5					5
4	2			2	4
3					3
2	1			1	2
1					1
30	37.0			37.0	30
9					9
8	9			9	8
7					7
6	8			8	6
5					5
4	7			7	4
3					3
2	6			6	2
1					1
20	5			5	20
9					9
8	4			4	8
7					7
6	3			3	6
5					5
4	2			2	4
3					3
2	1			1	2
1					1
10	36.0			36.0	10
9					9
8	9			9	8
7					7
6	8			8	6
5					5
4	7			7	4
3					3
2	6			6	2
1					1
0	5			5	0
	4			4	
	3			3	
	2			2	
	1			1	
月経周期					
記号					
備考					

※記号：月経 × 排卵痛 △ 不正出血 ▲ 性交 ○ おりもの ●

基礎体温.com